



## Kurzkonzept

# «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen»



## Kurzbeschreibung

«Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» ist ein Weiterbildungsangebot für Lehrpersonen zur Einführung und Umsetzung eines bewegten Unterrichts. Thematisiert werden alle Bereiche der bewegten Schule – insbesondere Bewegungs- und Entspannungspausen, bewegtes Lernen, körpergerechte Lernpositionen (im Sitzen, Stehen, Knien und Liegen) und bewegte Hausaufgaben. Ergänzend dazu wird eine gesundheitsfördernde, nachhaltige Ernährung im Rahmen des Unterrichts thematisiert. Die Schulungsphase dauert zwei Jahre und beinhaltet Weiterbildungen, Input- und Austauschtreffen sowie eine bewegungsfreundliche Umgestaltung der Klassenzimmer. Die Eltern werden von den Lehrpersonen über die Bedeutung, die Ziele und den Verlauf von «Schule in Bewegung» informiert und aktiv mit einbezogen. Ziel der Schulungsphase ist, dass Bewegung zu einem integralen Bestandteil im Schulalltag wird und die Lehrpersonen nach Abschluss der Schulungsphase einen bewegten Unterrichtsstil selbstständig weiterführen können.

## Grundlagen

Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern äusserst positiv aus. Zudem sind es wichtige Voraussetzungen, damit Kinder erfolgreich lernen können. Eine bewegungsfördernde Lernumgebung trägt zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration im Schulalltag bei und motiviert auch leistungsschwächere Schüler/innen, aktiv am Unterricht teilzunehmen. Bewegung ist bei Kindern der Schlüssel zu einem gesunden Selbstbewusstsein. Eine ausgewogene Ernährung mit einer regelmässigen Flüssigkeitszufuhr wirkt sich positiv auf Verhalten und Lernfähigkeit aus. Der gesunde Znüni hilft, die Konzentration bis zur Mittagspause aufrecht zu erhalten.

## Zielgruppe

- ▶ Schüler/innen der 1.-6. Primarstufe der Stadt Zürich
- ▶ Primarlehrpersonen in Stadtzürcher Schulen
- ▶ Eltern und Erziehungsberechtigte

## Ziele

- ▶ Die Bewegungsaktivitäten der Schüler/innen im Schulalltag nehmen zu. Die Schüler/innen bewegen sich in der Schule mindestens 20 Minuten pro Tag (zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht und zum Schulweg).
- ▶ Die Lehrpersonen erweitern ihre Unterrichtskompetenz im Bereich «bewegte Schule», so dass bewegtes Lernen und adäquate Bewegung für alle Kinder zu einem integralen Bestandteil im Schulalltag werden.
- ▶ Durch den stufengerechten bewegten Unterricht wird die Konzentrationsleistung der Schüler/innen gesteigert und die Leistungsbereitschaft und Lernfähigkeit der Kinder erhöht.
- ▶ Die Klassenzimmer sind bewegungsfreundlich ausgestattet.



- ▶ Das Thema Zwischenmahlzeiten wird mit den Schüler/innen im Unterricht besprochen. Nach Möglichkeit wird der Znüni in der Klasse nach den Grundlagen einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung gestaltet.
- ▶ Die Schüler/innen und Lehrpersonen trinken in der Schule regelmässig Wasser.
- ▶ Die Eltern sind über die Ziele und den Verlauf des Projekts informiert und werden aktiv mit einbezogen. Sie erhalten Anregungen zu Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung.
- ▶ Lehrpersonen, Schüler/innen und Eltern kennen Bewegungs- und Ernährungsangebote auch ausserhalb des Unterrichts (z.B. freiwilliger Schulsport, Feriensportkurse, indizierte Bewegungsangebote etc.)

### Aufbau und Dauer der Schulungsphase

- ▶ Kick-off Veranstaltung à 2 Stunden
  - ▶ 4 Weiterbildungen à 3.5 Stunden
  - ▶ 7 Input- und Austauschtreffen à 3 Stunden
- } Total 37 Präsenzstunden

Die insgesamt 12 Veranstaltungen sind über zwei Schuljahre verteilt und finden in der unterrichtsfreien Zeit (Mittwochnachmittage) statt.

### Bestandteile der Schulungsphase

#### Weiterbildungen

Im Rahmen von vier Weiterbildungsveranstaltungen wird den Lehrpersonen der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse von regelmässiger Bewegung und gesunder Ernährung auf die Gesamtentwicklung, das Lernen und das Verhalten der Schüler/innen vermittelt. Die Lehrpersonen erhalten praxisnahe Anregungen, wie sie Bewegungsaktivitäten als didaktisches Prinzip beim Gestalten der Lernumgebung, während dem Lernen, zwischen einzelnen Lernblöcken, zwischen den Lektionen sowie vor und nach der Schule praktisch umsetzen können. Zusätzlich werden geeignete Projekte und Angebote zur Gestaltung des Znünis sowie deren praktische Umsetzung im Schulalltag vorgestellt.

#### Bewegungsfördernde Gestaltung des Klassenzimmers

Jede teilnehmende Lehrperson bzw. Schulklasse erhält für die Gestaltung eines bewegungsfördernden Klassenzimmers einen Unterstützungsbeitrag von CHF 600-800.-. Für die bewegungsfreundliche Gestaltung der Klassenzimmer und die Umsetzung des bewegten Unterrichts sind hauptsächlich mobile Bewegungsmaterialien vorgesehen. Diese werden von den Lehrpersonen unter Berücksichtigung der Räumlichkeiten im Klassenzimmer selbst gewählt und individuell eingesetzt. Die Umsetzung eines bewegten Unterrichts setzt keine bestimmten räumlichen Gegebenheiten voraus. Die mobilen Bewegungsmaterialien werden bei der Sportmaterialverwaltung des Sportamts der Stadt Zürich bestellt.

#### Umsetzung Ernährung

Der Schwerpunkt von «Schule in Bewegung» liegt auf der Förderung des bewegten Lernens. Die Themen Bewegung und Ernährung hängen jedoch eng zusammen. Deshalb werden den Lehrpersonen Möglichkeiten zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung vorgestellt. Die Lehrperson entscheidet, wie sie das Thema Ernährung im Unterricht aufgreift und mit den Schüler/innen thematisiert.

#### Input- und Austauschtreffen

«Schule in Bewegung» regt die Lehrpersonen an, sich mit der eigenen Haltung zum Thema Bewegung und Ernährung auseinander zu setzen. An den Input- und Austauschtreffen werden Erfahrungen besprochen und ausgetauscht, die Lehrpersonen erhalten Ideen und Tipps für die Umsetzung und sie



werden dazu angeregt, ihre Klassenzimmer so zu gestalten, dass bewegtes Lernen möglich ist. Während der Schulungsphase treffen sich die teilnehmenden Lehrpersonen insgesamt siebenmal, je in einer anderen Schule. Die Themen der Treffen ergeben sich u.a. aus dem Verlauf der Umsetzung sowie aus den Erfahrungen und den Bedürfnissen der Lehrpersonen.

### Individuelle Umsetzung

«Schule in Bewegung» bietet klare Inhalte und Ziele, lässt aber gleichzeitig Handlungsspielraum, so dass die Lehrpersonen die Umsetzung optimal auf die Gegebenheiten ihrer Schulklasse und auf ihre Bedürfnisse abstimmen können. «Schule in Bewegung» ist so aufgebaut, dass die teilnehmenden Lehrpersonen bei Inhalten und Zeitpunkten der Weiterbildungen und Erfahrungsaustauschtreffen mitbestimmen können. Die Leitung von «Schule in Bewegung» macht dazu Termin- und inhaltliche Vorschläge, welche zusammen mit den teilnehmenden Lehrpersonen diskutiert und definitiv festgelegt werden.

### Elternarbeit

Die Lehrpersonen gestalten einen Elternabend und informieren die Eltern über den Inhalt, die Ziele und den Verlauf von «Schule in Bewegung». Sie erhalten im Weiteren Anregungen für mehr Bewegung sowie zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Familienalltag.

### Themenschwerpunkte und Zeitplan Schulungsphase

<b>1. Projektjahr: September – Juni</b>			<b>2. Projektjahr: September - Juni</b>	
Lehrperson ⇔ Klasse			Lehrperson ⇔ Klasse	
Themenschwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegter Unterricht</li> <li>• bewegungsförderliche Gestaltung des Klassenzimmers</li> </ul>			Themenschwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesunde, nachhaltige Ernährung</li> <li>• Verankerung der Projektinhalte im Schulalltag</li> </ul>	
Bewegter Unterricht 1  Herbst	Bewegter Unterricht 2  Frühling	Hospitieren  zwischen Herbst & Frühling	Ernährung  Herbst	Bewegter Unterricht 3  Herbst/Winter
½ Tag Weiterbildung (3.5h)  <b>Bewegungspausen im Unterricht</b>  Einfluss von Bewegung auf die Entwicklung und auf das Lernen der Kinder Bewegungspausen: Hintergrund und Ideen aus der Praxis Bewegungsmodule von «schule bewegt», BASPO	½ Tag Weiterbildung (3.5h):  <b>Bewegtes Lernen</b>  Bewegung als didaktisches Prinzip oder Parallelaktivität in verschiedenen Tätigkeiten wie Lesen, Auswendiglernen, Repetieren etc.: Hintergrund und Ideen aus der Praxis	½ Tag Hospitieren (optional):  <b>Bewegtes Lernen in der Praxis</b>  Einblick in den Schulalltag einer bewegten Schulklasse Ideen für die Umgestaltung erhalten Gute Praxisbeispiele «bewegter Unterricht» erhalten	½ Tag Weiterbildung (3.5h):  <b>Ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Schulalltag</b>  Einfluss von Ernährung auf die Entwicklung und auf das Lernen der Kinder Geeignete Projekte und Angebote sowie deren praktische Umsetzung im Schulalltag	½ Tag Weiterbildung (3.5h):  <b>Bewegter Unterricht mit all seine Facetten</b>  Hintergrund und Ideen zur Umsetzung des bewegten Unterrichts werden vertieft Es kommen nochmals neue Ideen dazu.
4 Input- und Austauschtreffen (à 3 Stunden) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetenzorientiert unterrichten mit Bewegung</li> <li>• Bewegungspausen, bewegtes Lernen und Arbeiten, bewegte Hausaufgaben</li> <li>• Arbeit mit «schule bewegt» und ergänzenden Materialien, Projekte</li> <li>• Bewegungsfreundliches Klassenzimmer</li> <li>• Dynamische Arbeitspositionen, Rückengesundheit, ergonomische Einstellung der Sitzmöbel</li> <li>• Sicherheit im Innenraum</li> <li>• Elternarbeit Bewegung</li> <li>• Selbstwirksamkeitskonzept, Selbststeuerung</li> <li>• Reflexion: Was wurde erreicht, wo stehen wir heute und wie geht es weiter?</li> </ul>			3 Input- und Austauschtreffen (à 3 Stunden) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung im Schulalltag und im Unterricht</li> <li>• Umsetzungsideen und Erfahrungen bewegte Schulklassen</li> <li>• Elternarbeit Ernährung</li> <li>• Übergang in die langfristige Umsetzung</li> <li>• Abschluss der Projektphase (Selbstevaluation)</li> </ul>	
Lehrperson ⇔ Schulteam				
Weitergabe der Projektinhalte ans Schulteam: fünfmal pro Jahr geben die Lehrpersonen von «Schule in Bewegung» die wichtigsten Projektinhalte dem Schulteam im Rahmen einer Schulkonferenz o.ä. weiter				



## Langfristige Umsetzung nach der Schulungsphase

Die zweijährige Prozessbegleitung der Lehrpersonen bezweckt, dass Lehrpersonen ihren Unterrichtsstil langfristig ändern und weiterentwickeln, so dass bewegter Unterricht integraler Bestandteil im Schulalltag wird. Die teilnehmenden Lehrpersonen agieren im Weiteren als Experten/-innen für bewegtes Lernen in ihrem Schulhaus und geben Praxisideen an das Schulteam weiter.

Die Lehrpersonen erhalten auch nach der Schulungsphase neue Inputs zu den Themenbereichen Bewegung und Ernährung in Form von Weiterbildungen, Tagungen und Newsletter.

## Verankerung der Themen im Schulteam

Mit «Schule in Bewegung» werden Lehrpersonen zu Experten/-innen für bewegtes Lernen ausgebildet, welche in ihrem Schulhaus als Themenhüter/innen agieren und anderen Lehrpersonen Anregungen zum bewegten Lernen geben können. Die teilnehmenden Lehrpersonen verpflichten sich, fünfmal im Jahr das erlernte Wissen und ihre Erfahrungen dem Team in ihrer Schule weiter zu geben. Dabei sollen pro Schuljahr zwei grössere Inputs von rund 20 Minuten mit Inhalten der besuchten Weiterbildungen sowie drei kleinere Inputs mit Praxisideen im Rahmen der Schulkonferenz oder im Rahmen einer anderen Teamsitzung gemacht werden. Die Weitergabe der Praxisideen soll auch nach Ende der zweijährigen Schulungsphase beibehalten werden. Das Gefäss sowie das genaue Zeitfenster für die Weitergabe an das Schulteam werden von der Schulleitung bestimmt und eingeplant. Die Verantwortung für die weiterzugebenden Inhalte liegt bei der Lehrperson.

Möchte sich eine Schule darüber hinaus im Bewegungs- oder Ernährungsbereich vertiefen, so besteht die Möglichkeit das bewegte Lernen ins Schulprogramm aufzunehmen und Weiterbildungen von Drittanbietern für die gesamte Schule zu buchen. Die Planung, Durchführung sowie Finanzierung liegt in diesem Fall bei den einzelnen Schulen. Die Schulgesundheitsdienste sowie das Sportamt stehen den Schulen beratend zur Verfügung.

## Vorgehen bei einem Lehrpersonen-Wechsel

Um eine möglichst langfristige Umsetzung der Inhalte zu gewährleisten, werden die Schulen angeregt bei einem Lehrpersonen-Wechsel eine Nachfolge für «bewegtes Lernen» im Schulteam zu suchen. Idealerweise besucht die neue Lehrperson ebenfalls die Schulungsphase von «Schule in Bewegung» und übernimmt die Expertenrolle zum «bewegten Lernen» im Team.

## Kostenträger und Organisation

Die Schulgesundheitsdienste bieten «Schule in Bewegung» für die Primarlehrpersonen der Stadt Zürich an. Die Kosten werden vom Schulamt und den Schulgesundheitsdiensten getragen. Die Leitung von «Schule in Bewegung» setzt sich zusammen aus einer Fachperson für Gesundheitsförderung der Schulgesundheitsdienste sowie einer erfahrenen Primarlehrperson, welche bereits bewegt unterrichtet.

«Schule in Bewegung» wird von einer Begleitgruppe, zusammengesetzt aus Fachgruppenleitung Unter- und Mittelstufe, Schulleitung, Vertreter der Schulgesundheitsdienste und des Sportamts, beraten. Die Begleitgruppenmitglieder lassen Erfahrungen und Anliegen der jeweiligen Interessensgruppen in «Schule in Bewegung» einfließen.

## Kontakt und weitere Informationen

Alexandra Papandreou  
Projektleiterin Gesundheitsförderung

Stadt Zürich, Schulgesundheitsdienste  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich

Telefon 044 413 88 43

E-Mail [ssd-purzelbaum@zuerich.ch](mailto:ssd-purzelbaum@zuerich.ch)

[www.stadt-zuerich.ch/purzelbaumschule](http://www.stadt-zuerich.ch/purzelbaumschule)